

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя Советского Союза Д.П. Левина  
городского округа Сызрань Самарской области,  
структурное подразделение, реализующее общеобразовательные  
программы дошкольного образования «Детский сад № 62»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете  
СП «Детский сад №62  
ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань  
Протокол №4 от 30.05.2024 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ГБОУ СОШ № 4 г.о. Сызрань  
\_\_\_\_\_ С.Ю.Титова  
Приказ № 578/1 - ОД от 30.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Степ – аэробика»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст воспитанников: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год



O=ГБОУ СОШ № 4 г.о.  
Сызрань, CN=Титова  
Светлана Юрьевна, E=  
so\_school4\_szr@  
samara.edu.ru  
00ed86af1d1a92502e  
2024.07.29 17:57:26+04'00'

Разработчик: Шишкина Алена Сергеевна  
инструктор по физической культуре  
СП «Детский сад №62»  
ГБОУ СОШ №4 г.о. Сызрань

Сызрань, 2024 г.

## **Краткая аннотация**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Степ – аэробика» (далее-Программа) предназначена для детей старшего дошкольного возраста (6-7лет), проявляющих интерес к занятию фитнесом. Воспитанники, прошедшие курс степ-аэробики, освоят все базовые шаги и научатся применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Степ-аэробика»:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»)

### **1. Пояснительная записка.**

#### *Направленность Программы*

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность: укрепление опорно-двигательного аппарата и содействие оздоровлению различных функций и систем организма.

#### *Актуальность Программы*

Главной ценностью для человека является его здоровье.

Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребёнок только на занятии по физической культуре может дать волю энергии, заложенной в нём. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдовольмогли подвигаться.

Вот почему в наше время стали так популярны занятия аэробикой, в частности степ-аэробикой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, участвуют в концертных выступлениях, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. Для достижения положительного

эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Разработанная программа позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств: быстроты, гибкости, равновесия, координационных способностей, а также несет профилактический характер.

Под воздействием упражнений на степ – платформе улучшается функция сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляется опорно-двигательный аппарат, регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов, таких как, профилактики плоскостопия и нарушений осанки.

У детей, занимающихся оздоровительной аэробикой, повышаются адаптивные возможности организма благодаря регулярной направленной двигательной активности, положительным эмоциям (музыкальное сопровождение, стимул научиться танцевать, сформировать красивую фигуру, быть здоровым и бодрым).

В настоящее время детские сады посещает много детей с ослабленным здоровьем, часто болеющие. В основном это заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистые, нарушение осанки и плоскостопие. Все это заставляет педагогов быть в постоянном поиске новых эффективных технологий по сохранению и укреплению здоровья дошкольников и повышению уровня их физической подготовленности, приобщению к здоровому образу жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольников – одна из актуальных проблем нашего времени.

Одним из путей решения этой проблемы является развитие детского фитнеса и внедрение его технологий в систему физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современной оздоровительной технологии степ-аэробика.

Все комплексы носят оздоровительно-тренирующий характер, выполняются под специально подобранную музыку в едином темпе и ритме, один комплекс выполняется в течении месяца.

Степ-аэробика-это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы (степ-платформы) под танцевальную музыку. Это один из самых простых и эффективных стилей в аэробике.

Степ - это ступенька высотой не более 8 см, шириной - 25 см, длиной - 40 см, легкий и обтянутый мягким дерматином. Занятия Степ-аэробикой обязательно сопровождаются бодрой, ритмичной музыкой, которая создает у детей хорошее настроение.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150-160 уд./мин.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

Таким образом, Программа «Степ-аэробика» - это грамотно подобранная спортивная программа с учетом возраста ребенка, его уровня развития и физической подготовки, которая позволит добиться оптимального уровня развития физических качеств.

#### *Отличительные особенности Программы*

Детский фитнес имеет ряд преимуществ по сравнению с занятиями физкультурой. Специфика заключается в том, что фитнес относится к дополнительным занятиям в детском саду, которые отличаются от обязательных занятий относительной свободой детей в их выборе и возможностью поиска наиболее привлекательной двигательной деятельности.

Этому способствует положительный эмоциональный фон занятий, обязательное музыкальное сопровождение, необычное сочетание движений, связанных с нетрадиционным индивидуальным предметом – степ-платформой.

#### *Педагогическая целесообразность Программы*

Применение в физкультурно-оздоровительной работе детского сада методик фитнеса гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

*Цель программы:* развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста посредством занятий степ-аэробикой.

#### *Задачи:*

- *обучающие:*
  - научить выполнять базовые шаги и применять их в самостоятельной деятельности при выполнении музыкально-ритмических комплексов
  - формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет, стопу
- *развивающие:*
  - развивать координацию движений,
  - укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему,
  - развивать основные физические качества-силу, выносливость, быстроту, координацию, умение ориентироваться в пространстве,
  - улучшать музыкальную и двигательную память детей,
  - расширять двигательный опыт детей,
  - развивать эстетический вкус и интерес к занятиям.
- *воспитательные:*
  - приобщать к здоровому образу жизни,
  - воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый

интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности,

- воспитывать чувство уверенности в себя

Ведущая идея программы заключается в организации комплексной деятельности оздоровительной, образовательной и воспитательной направленности, через организацию двигательной активности на занятиях по степ - аэробике.

#### *Возраст воспитанников*

Программа «Степ – аэробика» адресована детям старшего дошкольного возраста (6-7 лет), проявляющим интерес к занятию фитнесом.

#### *Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет.*

Возраст 6—7 лет называют часто «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной к школе группы. По средним данным рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела — 17,0—18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

Каждый возрастной этап характерен, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные различия в этих показателях, а также различия их у мальчиков и девочек. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Антропометрические признаки (масса тела, рост, окружность грудной клетки, ширина таза, длина туловища и конечностей) в разной степени взаимосвязаны, и это влияет на физическую подготовленность детей.

Позвоночный столб ребенка пяти—семи лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например, при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа.

В развитии мышц выделяют несколько «узловых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются.

При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество

перед мальчиками.

Старший дошкольник способен дифференцировать свои мышечные усилия. Поэтому на занятиях физической культурой он может выполнять упражнения с различной амплитудой

Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 — 95 ударов в минуту. Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем — 1100—1200 см<sup>3</sup>, но она зависит и от других факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту — в среднем 25.

У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности»

#### *Сроки реализации*

Программа «Степ – аэробика» рассчитана на 1 год при проведении по 2 занятия в неделю, всего 56 занятий в год.

#### *Формы организации работы*

Программа основывается на адекватных возрасту формах и методах работы с детьми старшего дошкольного возраста, используется групповая форма работы.

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются различные формы работы с воспитанниками:

- тематическая
- индивидуальная
- круговая тренировка
- подвижные игры
- интегрированная деятельность
- сюрпризные моменты
- показательные выступления

#### *Режим занятий*

Игровое занятие по Программе проводятся во второй половине дня. Учебная нагрузка – 2 занятия в неделю, 8 занятий в месяц, 56 занятий в год. Исходя из требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20, продолжительность часа занятий для детей 6-7 лет - 30 минут.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Вторник 16.00 – 16.30

Четверг 16.00 – 16.30

## ***Ожидаемые результаты***

Целенаправленная работа с использованием степ – платформ позволит достичь следующих результатов:

- сформированы навыки правильной осанки
- сформировано правильное речевое дыхание
- развиты двигательные способности детей и физические качества (быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка)
- сформировано умение ритмически согласованно выполнять степ - шаги под музыку
- развита четкость координированных движений во взаимосвязи с речью
- сформировано эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности
- сформировано чувство уверенности в себе.

### ***Оценка эффективности усвоения программы***

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги).

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, неуверенные, скованные;
- 2 балла - выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла - выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

*Высокий.* Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

*Средний.* Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

*Низкий.* Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.



## 2. Учебный план

<b>Тема</b>	<b>Всего</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
Первичное диагностическое обследование	2		2
Вводное	2	1	1
Обучающее	9	1	8
Комбинированное	40		40
Итоговое игровое	2		2
Итоговое диагностическое	1		1
Итого	56	2	54

### 3. Содержание Программы.

#### Календарно-тематический план Программы «Степ – аэробика»

Месяц Занятие	Задачи	Содержание раздела программы
Октябрь 1	<p>Познакомить детей с понятиями «степ», «аэробика», «степ-платформа»;</p> <p>Познакомить детей с правилами техники безопасности на занятиях.</p> <p>Мониторинг</p>	<p>Теоретическая часть</p> <p>Что такое степ- платформа, степ – аэробика, какие мышцы работают при занятиях на стечах, что такое правильная осанка, двигательные качества, правила поведения во время занятий на степ-платформе.</p> <p>Тестирование</p>
Октябрь 2-8	<p>1.Разучить основные элементы степ-аэробики (базовые шаги);</p> <p>2.Формировать правильную осанку, укреплять костно-мышечный корсет;</p> <p>3.Развивать координацию движений;</p> <p>4.Укреплять сердечно - сосудистую и дыхательную систему;</p> <p>5.Развивать основные физические качества (силу, выносливость, быстроту, координацию, гибкость и др.).</p> <p>Закрепить базовые шаги; учить соединять их в комплексе</p>	<p>Основные элементы</p> <p>Шаг ноги врозь, ноги вместе. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.</p> <p>Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).</p> <p>Касание платформы носком свободной наги.</p> <p>Выпады в сторону и назад</p> <p>Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами</p> <p>Шаги на угол</p> <p>В – степ</p> <p>А – степ</p> <p>Шасси боковой галоп в сторону,небольшими шажками</p> <p>Разучить комплекс №1</p> <p>Стрейчинг: «Лягушонок», «Самолет», «Деревце», «Звездочка»</p> <p>Подвижная игра «Быстро в домик».</p>
Ноябрь 1- 8	<p>1.Закрепить разученные упражнения с добавлением движений для рук;</p> <p>2.Развивать умение работать в общем темпе;</p> <p>3.Разучить новых шагов;</p> <p>4.Укреплять дыхательную систему;</p> <p>7.Совершенствовать разученный гимнастический этюд «Грибочки».</p>	<p>Разучить комплекс №2 на степ – платформах.</p> <p>Подъем колена вверх; мах ногой в сторону на степе («кни-ап», «шаг-кик»)</p> <p>Стрейчинг: «Морская звезда», «Аист», «Бабочка».</p> <p>Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик»</p>
Декабрь 1-8	<p>1. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке.</p> <p>2.Закреплять разученные упражнения с различной вариацией для рук.</p> <p>3.Разучивание новых шагов.</p> <p>4.Развивать умение твердо стоять на платформе</p>	<p>Разучить комплекс № 3.</p> <p>Шаг через платформу(«страдэл»),</p> <p><i>Цыганский этюд</i></p> <p>Стрейчинг: «Зернышко» «Дерево»</p> <p>«Рыбка»</p> <p>Подвижная игра для профилактики плоскостопия</p>
Январь 1-8	<p>1.Закреплять ранее изученные шаги.</p> <p>2.Разучить новый шаг «мамба».</p> <p>4.Развивать выносливость, гибкость.</p> <p>5. Укреплять осанку.</p>	<p>Разучить комплекс №4 на степ – платформах</p> <p>Шаги на месте с переступанием вперед-назад («мамба»)</p> <p>Стретчинг: «Самолет», «Волна»</p> <p>«Лягушка»</p> <p>Подвижная игра «Цирковые лошади».</p>

<b>Февраль 1-8</b>	1. Совершенствовать комплекс №4 на степ – платформах с гантелями 2. Продолжать закреплять степ шаги. 3. Учить реагировать на визуальные контакты 4. Совершенствовать точность движений 5. Развивать быстроту. 6. Улучшать музыкальную и	Разучить комплексы №5, №6 Этюды — «Ритм» Стретчинг: «Бабочка», «Страус» Подвижная игра «Физкульт-ура»
<b>Март 1-8</b>	1. Совершенствовать комплекс №5 2. Поддерживать интерес заниматься аэробикой. 3. Совершенствовать разученные шаги. 4. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 5. Воспитывать любовь к физкультуре. 6. Развивать ориентировку в пространстве. 8. Мастер-класс «Мама+я»	Разучивание связок из нескольких шагов в комплексах №7, №6  Детско-родительское общение Стретчинг «Паучок», «Змея» Подвижная игра «Скворечники».
<b>Апрель 1-8</b>	1. Мониторинг 2. Совершенствовать комплекс №6 3. Упражнять в сочетании элементов 4. Закрепление и разучивание связок из 3-4 шагов 5. Продолжать развивать мышечную силу ног. 6. Итоговое занятие	Выявить уровень усвоения программы. Показать результаты работы по дополнительной образовательной программе. Этюд «Лягушата» Стретчинг: «Журавль», «Окошко» «Шпагат» Подвижная игра «Заяц без норки»
<b>Итого: 56 занятий</b>		

#### **4. Ресурсное обеспечение программы.**

##### *Материально-техническое обеспечение*

Занятия по Программе проводятся на базе СП «Детский сад №62» ГБОУ СОШ №4 г.о.Сызрань.

Занятия организуются в музыкально-спортивном зале, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

На всех видах занятий используется разнообразный спортивный инвентарь и средства обучения и воспитания, способствующие поддержанию интереса детей на протяжении всего занятия, созданию условий для двигательной деятельности, развитию различных психических процессов, формированию умения понимать учебную задачу и выполнять её самостоятельно, а именно:

- *игровой и спортивный инвентарь:*
  - степ-платформа на каждого ребенка
  - скамейки,
  - гимнастические маты,
  - массажные дорожки,
  - спортивные атрибуты по количеству детей, для игр и упражнений (обручи, спортивные коврики, мячи, массажные мячики, гантели, обручи, флажки, султанчики, гимнастические палки, мячи, ленточки);
- *технические средства:*
  - Музыкальный центр Ноутбук
  - DVD плеер
  - Набор аудио- и видеозаписей для просмотра и прослушивания упражнений.

##### *Кадровые условия реализации программы*

Для осуществления программы требуются квалифицированные педагогические работники. Занятия по степ-аэробике проводит инструктор по физической культуре.

#### **5. Список используемой литературы:**

1. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников//Дошкольное образование, 2008г.
2. Кузина И. «Степ-аэробика не просто мода»//Обруч 2005г.
3. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду/научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009г.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. – М., 2012г.
5. Прищепа «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет»//Москва 2009г.
6. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В.Степ-аэробика «Топ-топ» для дошкольников: учебно-методическое пособие. - СПб.: ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2021.

7. «Степ-данс» - шаг навстречу здоровью //Дошкольная педагогика №1/01/11
8. Степ-аэробика/журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-Фи-Дансе»: (Танцевально – игровая гимнастика для детей) Учебно-методическое пособие. – СПб. Детство-пресс., 2020.

### Методические рекомендации.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держатся на ноге ребёнка. Обязательным условием считается правильный выбор носков из хлопчатобумажных материалов, они помогают связкам избегать микротравм, поддерживают необходимую температуру тела. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Продумывая содержание занятий степ-аэробикой, учитываются морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдая при этом основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;
- равномерное распределение нагрузки на организм;
- постепенное увеличение объема и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям. Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части.

Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс аэробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемыми в медленном темпе. (см. **Приложение 2 «Комплексы степ-аэробики»**)

#### ***Подготовительная часть 5-7 мин.***

Обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой 120 акцентов в минуту

**Аэробная часть (основная часть) 15-20 мин.** Комбинации из элементов степ-аэробики, новые упражнения или комплекс стилизованных танцевальных движений, в завершение основной части можно включить подвижную игру.

Упражнения выполняются с амплитудой 130-140 акцентов в минуту

**Заключительная часть 4-6 мин.** Упражнения на расслабление, равновесие и растягивание, а также на гибкость - стретчинг, выполняемых в положении сидя, лёжа, стоя.

Большое значение имеет подбор музыки к упражнениям. Она служит одновременно мотивирующим фактором, направляет ход тренировки и диктует скорость движений.

При выборе музыкального сопровождения инструктор должен

руководствоваться наличием в композиции чёткого ударного ритма. Для каждого отрезка степ - программы музыка должна подбираться с учётом рекомендаций по темпу и продолжительности. Следует также учитывать, что более быстрый темп часто приводит к увеличению риска травм. Важной частью степ - тренировки являются словесные команды. Они должны быть краткими и чёткими. В детских садах спортивные танцы с использованием степ - платформы можно включать в программу праздников и развлечений. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик. Выступления со степ - аэробикой на праздниках демонстрируют родителям достижения детей и неизменно получают высокую оценку.

Для сохранения правильного положения тела во время степ-аэробики необходимо:

- Держать плечи развёрнутыми, грудь вперёд, ягодицы напряжёнными, колени расслабленными;
- Избегать перенапряжения в коленных суставах;
- Избегать излишнего прогиба спины;
- Не делать наклон вперёд от бедра, наклоняться всем телом;
- При подъёме или опускании со степ - платформы всегда использовать безопасный метод подъёма;
- Стоя лицом к степ - платформе, подниматься, работая ногами, но не спиной;
- Держать степ-платформу близко к телу при её переносе.

*Основные правила техники выполнения степ - тренировки:*

- Выполнять шаги в центр степ - платформы;
- Ставить на степ-платформу всю подошву ступни при подъёме, а спускаясь, ставить ногу с носка на пятку, прежде чем сделать следующий шаг;
- Опускаясь со степ - платформы, оставаться стоять достаточно близко к ней. Не отступать больше, чем на длину ступни от степ - платформы;
- Не начинать обучение детей работе рук, пока они не овладеют в совершенстве, движениями ног;
- Не подниматься и не опускаться со степ - платформы, стоя к ней спиной;
- Делать шаг с лёгкостью, не ударять по степ - платформе ногами.

## Комплексы степ-аэробики.

### Комплекс № 1.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### *Подготовительная часть.*

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### *Основная часть.*

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
  2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
  3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
  4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.  
1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;  
2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;  
3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;  
4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;  
5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.
  5. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):  
«Бубен, бубен, долгий нос,  
Почём в городе овёс?»  
Две копейки с пятаком,  
Овса Ваня не купил,  
Только лошадь утопил  
Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!
- Заключительная часть.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.



## **Комплекс № 2.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Подбодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### ***Подготовительная часть.***

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
  2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
  3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
  4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).
- (Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### ***Основная часть.***

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.  
1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;  
2 – вернуться в и.п.;  
3– 4 – тоже в другую сторону.
  2. Стоя на коленях на степе, руки в стороны.  
1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;  
2 – и.п.;  
3 – 4 – то же в другую сторону.
  3. И.п.: сидя, руками держаться за края степа.  
1 – 2 – поднять тело и прогнуться;  
3 – 4 – вернуться в и.п.
  4. И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).  
1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;  
4 – вернуться в и.п.
  5. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).
- Заключительная часть.*** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

### **Комплекс № 3.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### ***Подготовительная часть.***

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

#### ***Основная часть.***

1. И.п.: упор присев на степе.  
1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;  
3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.
2. И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.  
1 – 4 – пружинить на ноге;  
5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки вверх, потянуться. То же левой ногой.
3. Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.
4. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.
5. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (*игровые действия выполняются в соответствии с текстом*)  
Вылез мишка из берлоги,  
Разминает мишка ноги.  
На носочках он пошёл  
И на пяточках потом.  
На качелях покачался,  
И к лисичке он подкрался:  
«Ты куда бежишь, лисица?  
Солнце село, спать пора,  
Хорошо, что есть нора!» (*каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ*).

***Заключительная часть.*** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

#### **Комплекс № 4.**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

#### ***Подготовительная часть.***

- 1 Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
- 2 Ходьба на степе.
- 3 Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
- 4 Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
- 5 Ходьба на степе; руки поочередно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

#### ***Основная часть.***

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочередно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочередно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. *Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.*

***Заключительная часть.*** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс № 5.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Подбодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### ***Подготовительная часть.***

- 1 И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
- 2 Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
- 3 Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
- 4 Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).  
(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

### ***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

*Спорт, ребята, очень нужен.  
Мы со спортом крепко дружим,  
Спорт – помощник! Спорт – здоровье!  
Спорт – игра! Физкульт-ура!*

*С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.*

***Заключительная часть.*** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс № 6.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### ***Подготовительная часть.***

3. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
4. Ходьба с перешагиванием через степы.

### ***Основная часть.***

1. И.п.: Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.

***Заключительная часть.*** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс № 7.**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### ***Подготовительная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону)

### ***Основная часть.***

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.
9. Подвижная игра «Бубен» (*у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен*):

«Бубен, бубен, долгий нос,  
Почём в городе овёс?»  
Две копейки с пятаком,  
Овса Ваня не купил,  
Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

***Заключительная часть.*** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

## **Комплекс № 8.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

### ***Подготовительная часть.***

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степы на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степы, вернуться в и.п.

### ***Основная часть.***

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степы. Назад от степы.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степы; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе с полуприседанием.
7. Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

***Заключительная часть.*** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.